

דורות
פשוט לבשל

הפיצה
הטובה
למזרח



אנו מכריזים בזאת על "**הקיץ של הדברים הקטנים**"
אמרנו לשף שלנו, בישיבת הצוות, שנערכה בזום כמובן.
ואף הסברנו: מתנה קטנה ביום חול לבן/בת הזוג (רמז..),
מסיבת ריקודים בסלון, סדרה ממכרת בנטפליקס והכי
חשוב אוכל טעים (ומעניין) לכל המשפחה.

אז השף (המקסים) שלנו הציע שניקח את כולם לטיול
באסיה האקזוטית. אם אי אפשר לבקר בה כרגע פיזית
למה לא להנות בעצם מהטעמים הנהדרים שיש לה להציע
אצלנו בבית?


כמו שאמרנו קודם, **הקיץ של הדברים הקטנים**.

אז הלכנו על זה וערכנו לכם פה 7 מתכונים **שפשוט לבשל**
בטעמים וצבעים עזים של קיץ. מתכונים שאפשר גם לשתף
את הילדים בהכנה שלהם (אחרי הכל כדי לתבל את המנות
כל מה שעושים זה להקפיץ קובייה החוצה, מה שהופך את
זה לכיף).

מקווים שזה ייקח אתכם עם כל המשפחה רחוק למזרח
אסיה ויעשה לכם נעים בבטן ובלב.

שיהיה קיץ של דברים קטנים ומופלאים,
דורות.



וד.א. דברים קטנים אמרנו? 
אז אין כמו הקוביות הקטנות שלנו לשדרוג כל מנה, לא משנה
מאיפה בעולם היא באה.



אז מה בתפריט?



ספרינג רולס

מנה ראשונה | 6 מנות | זמן הכנה - 20-25 דקות

מצרכים

לרול

- 12 דפי אורז (ועוד 2 לתיקון טעויות)
- ¼ כרוב לבן או סגול פרוס דק
- 2 גזרים קלופים חתוכים לגפרורים
- 1 חבילת נבטים
- 2 מלפפונים חתוכים לגפרורים
- 3 גבעולי בצל ירוק פרוסים לטבעות
- 20 עלי נענע קרועים ביד
- 100 גרם קשיו קלוי שבור לחתיכות

טופו

- 300 גרם טופו קשה חתוך לקוביות
- 2 כפות רוטב סויה
- 2 כפות מירין
- 1 קוביית ג'ינג'ר דורות
- 1 קוביית כוסברה דורות
- 2 כפות מיץ לימון
- מטבל בוטנים
- ⅓ כוס חמאת בוטנים
- 2 כפות חומץ אורז
- 2 כפות רוטב סויה
- 1½ כפות דבש
- 1 כף שמן שומשום
- 2 קוביות ג'ינג'ר דורות
- 2 קוביות שום דורות
- 4 כפות חלב קוקוס



אופן ההכנה

1. מערבבים את כל מרכיבי הטופו בקערה.
2. חותכים את כל הירקות.
3. ועכשיו לחלק המסובך (לא באמת): מניחים דף אורז כשכולו בתוך המים ל-2 שניות בדיוק, ומעבירים למגבת הלחה.
4. מסדרים את הירקות ומעט מהטופו בשליש הקרוב אליכם של הדף ומשאירים קצת שוליים בצדדים. ככל שיעבור יותר זמן בשלב הזה, יהיה יותר קשה לקפל - היו זריזים.
5. מקפלים את הצדדים, מהדקים את המילוי ומגלגלים את הרול. לא תמיד זה יוצא מושלם, אם הדף ממש נקרע - זה אומר שהיה במים יותר מדי זמן (טבח ממוצע מבזבז שני דפי אורז בתהליך...).
6. מערבבים את כל מרכיבי מטבל הבוטנים בקערה ומגישים בצד.

*** טיפ 1** מוזמנים לשחק עם הירקות לפי מה שבא לכם (או לפי מה שיש במקרר), ירקות קשים יעבדו היטב (קולורבי, צנונית וכו').

*** טיפ 2** ניתן להחליף את הטופו בעוף טחון שעבר טיגון במחבת ולהשתמש באותה מרינדה.



סלט אטריות שעועית

מנה ראשונה/עיקרית קרה | 4 מנות | זמן הכנה - 25 דקות

לרוטב

6 כפות רוטב סויה

3 כפות מירין

2 כפות חומץ אורז

2 קוביות ג'ינג'ר דורות

2 קוביות תיבול לטחינה

דורות

2 קוביות כוסברה דורות

1 כף שמן שומשום

מצרכים

125 גרם (חצי חבילה) אטריות שעועית

דקות

1 פלפל אדום חתוך לרצועות

1 פלפל צהוב חתוך לרצועות

15-20 עגבניות שרי חצויות

150 גרם שעועית ירוקה טרייה או קפואה

(כוס וחצי)

½ כוס בצל ירוק קצוץ (גם החלק הלבן)

½ קופסת נבטים סיניים

100 גרם קשיו או בוטנים קלויים קלופים

ושבורים

250 גרם חזה עוף חתוך לקוביות

4 כפות קמח אורז (אפשר להחליף

בקורנפלור)

4 כפות שמן סויה

1 פלפל חריף קצוץ (לאוהבי חריף)



אופן ההכנה

1. מניחים את האטריות בקערה גדולה ומרתיחים מים בקומקום. את המים הרותחים יוצקים על האטריות ומערבבים. מניחים בצד ל-7 דקות ומסננים.
2. מערבבים את קוביות חזה העוף עם קמח אורז בקערה.
3. מחממים היטב מחבת טפלון על להבה גבוהה, מוסיפים 4 כפות שמן סויה ואת קוביות העוף. מטגנים ומערבבים מדי פעם, 4-5 דקות עד שהקוביות מזהיבות ומכבים את האש.
4. חותכים את כל הירקות לפי רשימת המרכיבים ושמים בקערה גדולה.
5. אם משתמשים בשעועית טרייה - מרתיחים סיר קטן עם מים, מוסיפים כף מלח וחולטים את השעועית ל-2 דקות. מעבירים למי קרח וחותכים. אם משתמשים בקפואה - שמים בקערה, יוצקים מים רותחים, ממתינים דקה ומסננים.
6. מוסיפים את האטריות, העוף והשעועית הירוקה לקערת הירקות.
7. מוסיפים חצי מכמות אגוזי הקשיו.
8. משקשקים את מרכיבי הרוטב בצנצנת ושופכים על הסלט.
9. מערבבים את הסלט בעדינות עם הידיים, מפזרים את שארית אגוזי הקשיו ומגישים.





פאק צ'וי וירוקים

תוספת חמה | 4 סועדים | זמן הכנה - 15 דקות

מצרכים

2 ראשי פאק צ'וי

שקית בייבי תרד (150 גרם)

200 גרם שעועית ירוקה (טרייה או קפואה)

75 גרם חמאה

3 קוביות ג'ינג'ר דורות

4 כפות רוטב סויה

מיץ מלימון אחד

1 כף שמן שומשום

2 כפות שומשום שחור קלוי



אופן ההכנה

1. מרתיחים מים בסיר בינוני עם כף מלח.

2. במקביל מכינים קערה קטנה עם מי קרח.

3. חוצים כל ראש פאק צ'וי לאורך.

4. כשהמים רותחים, מניחים את הפאק צ'וי בעדינות בסיר עם השורש למטה (העלים יבלטו קצת החוצה, זה בסדר). לאחר דקה, מוציאים עם מלקחיים ומעבירים למי קרח.

5. כשהמים רותחים שוב, חולטים את השעועית הירוקה ל-2 דקות. מעבירים למי קרח (מי הקרח חשובים לשמירה על הפריכות של השעועית).

6. מניחים מחבת רחבה על להבה בינונית, מוסיפים 75 גרם חמאה ו-3

קוביות ג'ינג'ר דורות.

7. לאחר שהחמאה נמסה, מוסיפים את התרד למחבת. אם אין מספיק מקום לכל התרד, שמים חלק, מחכים שהתרד יתכווץ ומוסיפים את השאר.

8. מוסיפים רוטב סויה, מיץ לימון ושמן שומשום.

9. מסננים היטב את הפאק צ'וי והשעועית ומוסיפים למחבת.

10. מבשלים את הכל כ-3-4 דקות, מערבבים מדי פעם.

11. מוציאים את הירקות עם מלקחיים ומעבירים לצלחת הגשה.

12. אם נשאר במחבת רוטב סמיק, יוצקים אותו מעל. אם הרוטב נוזלי, משאירים את המחבת קצת על האש עד שיסמיק ואז יוצקים אותו על הירקות.

13. מפזרים שומשום שחור ומגישים חם.



קארי ירוק אקספרס

עיקרית | 4 מנות | זמן הכנה - 20 דקות

מצרכים

1 חציל חתוך לקוביות

4 כפות שמן סויה

1 בצל סגול חתוך גס

1 גזר חתוך לעיגולים דקים

8-10 פלפלים קטנים

200 גרם דלורית חתוכה לקוביות

2 קוביות שום דורות

1 קוביית כורכום דורות

2 קוביות ג'ינג'ר דורות

3 קוביות כוסברה דורות

3 קוביות בזיליקום דורות

1 כפית שטוחה מלח

פחית חלב קוקוס (400 מ"ל)

150 גרם שעועית ירוקה טרייה או

קפואה

¼ כוס בצל ירוק קצוץ



אופן ההכנה

1. מחממים מחבת רחבה על להבה גבוהה, מוסיפים 4 כפות שמן סויה וממתינים שיתחמם.
 2. מוסיפים את הירקות, למעט השעועית הירוקה, לפי סדר הופעתם ברשימה, ממתינים כ-2 דקות בין ירק לירק. מערבבים את הירקות במחבת מידי פעם.
 3. מוסיפים את **קוביות עשבי התיבול של דורות** ומערבבים.
 4. מוסיפים למחבת חלב קוקוס ומלח, מביאים לרתיחה ומחלישים את האש.
 5. מוסיפים את השעועית ומבשלים כ-10 דקות, מפזרים בצל ירוק ומגישים עם אורז.
- * **טיפ** ניתן להוסיף קוביות טופו/עוף/רצועות סינטה בשלב הוספת הנוזלים.





פיש אנד צ'יפס

עיקרית/תוספת חמה | 4 מנות | זמן הכנה - 25 דקות

לרוטב

6 כפות מיונז

2 כפות חומץ אורז (או חומץ טבעי)

2 קוביות בזיליקום דורות

2 קוביות כוסברה דורות

2 קוביות שום חריף דורות

½ פלפל אדום קצוץ

3 גבעולים של בצל ירוק קצוצים

להגשה

צ'יפס (ביתי או קפוא)

פלחי לימון

מצרכים

6 פילטים (3 דגים) לברק,

דניס או בורי - עם או בלי עור

לפי הטעם

3 כפות קמח לבן

שמן סויה לטיגון

לבלילה

½ כוס בירה

2 קוביות שום דורות

1 קובייה ג'ינג'ר דורות

½ כפית מלח

¼ כפית פלפל שחור

⅔ כוס קמח לבן



אופן ההכנה

1. טורפים היטב בקערה בינונית, את כל מרכיבי הבלילה עד שאין גושים.
2. שמים בקערה נוספת 3 כפות קמח, מקמחים את הפילטים משני הצדדים, מנערים משאריות הקמח וטובלים בבלילה.
3. מכינים סיר לא רחב מדי עם שמן לטיגון עמוק (לפחות 7-8 ס"מ גובה בסיר) ומחממים היטב על להבה בינונית עד לחימום השמן.
4. מוציאים מהבלילה ומחזיקים מעל הקערה עד שהנוזלים העודפים יורדים, מעבירים מיד לשמן העמוק (בהתאם לגודל הסיר - ניתן לטגן 2-3 פילטים במקביל).
5. מטגנים 2 דקות והופכים בעדינות עם מלקחיים.
6. מוציאים לאחר 2 דקות נוספות ומעבירים למגש עם רשת או נייר סופג. מטגנים את שאר הדגים.
7. באותו הסיר מטגנים צ'יפס לכולם.
8. מערבבים את מרכיבי הרוטב בקערה.
9. מסדרים את הדגים עם פלחי לימון וצ'יפס, מגישים חם עם הרוטב בצד/מעל.



סטייק האנוי

עיקרית | זמן כולל - 20 דקות

לרוטב

קצת פחות מחצי כוס רוטב סויה
2 כפות מיץ מלימון
1 כפית רוטב דגים
2 כפות דבש
2 קוביות ג'ינג'ר דורות
2 קוביות בזיליקום דורות
2 קוביות שום חריף דורות
חצי כוס בצל ירוק קצוץ
 $\frac{1}{2}$ פלפל אדום קצוץ
 $\frac{1}{2}$ פלפל צהוב קצוץ (אפשר פלפל
שלם מאחד הצבעים)

מצרכים

למרינדה

$\frac{1}{3}$ כוס רוטב סויה
1 כפית דבש
2 קוביות כוסברה דורות
 $\frac{1}{2}$ כפית רוטב דגים
ספריי שמן
750 גרם סינטה או אנטריקוט
פרוס בעובי 1 ס"מ



אופן ההכנה

1. שמים את מרכיבי המרינדה בקערה ומניחים בפנים את פרוסות הסטייק להשרייה של כמה דקות.
 2. קוצצים את הפלפלים והבצל ומערבבים עם מרכיבי הרוטב בקערה.
 3. מחממים מחבת פסים היטב על להבה גבוהה. מרססים בספריי שמן ומניחים את רצועות הסטייק, צולים חצי דקה מכל צד.
 4. צולים ב-2-3 סיבובים, לא לצופף את המחבת יותר מדי.
 5. כשמסיימים, עורמים את הסטייקים אחד על השני, ופורסים לרצועות.
 5. מסדרים בצלחת, שופכים מעל את הרוטב ומגישים מיד.
- * **טיפ** הרוטב מצויין גם עם ירקות צלויים. אז אם החלטתם להדליק גריל - זורקים על האש קצת פטריות, שעועית ירוקה וחצילים, מערבבים עם קצת רוטב ונבטים ומגישים כתוספת.



שייק מלון וג'ינג'ר

משקה | 2 כוסות גדולות | זמן הכנה - 15 דקות

מצרכים

כוס קוביות מלון חתוך (200 גרם)
1 תפוח גרני סמיט חתוך גס (120 גרם)
1 בננה

2 קוביות ג'ינג'ר דורות

$\frac{3}{4}$ כוס חלב קוקוס מקרטון
1 כוס קוביות קרח

אופן ההכנה

מוסיפים את כל המרכיבים לבלנדר, מפעילים בפולסים 4-5 פעמים עד לריסוק הקרח וממשיכים במהירות גבוהה עוד כ-30 שניות.






דורות

פשוט לבשל

www.dorot.co.il

לשאלות בנושא מתכונים ובכלל:

matkonim@dorot.com או בוואטסאפ 0505959440

צילום ומתכונים סעימים SOULFOOD | עיצוב אסייתי ONEGROUP